

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi (AMK)

Toiminnalliset menetelmät

2016

Anni Katajamäki

# TURUN VALIDIA-TALON LASTEN JA NUORTEN YKSIKÖN TOIMINNALLINEN MENETELMÄOPAS

– Menetelmiä tukemaan nuorta itsenäistymisessä



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosionomi (AMK) | Toiminnalliset menetelmät

Kevät 2016 | 32 sivua

Outi Linnossuo

Anni Katajamäki

# TURUN VALIDIA-TALON LASTEN JA NUORTEN YKSIKÖN TOIMINNALLINEN MENETELMÄOPAS

Kehittämistyön tavoitteena oli toteuttaa Turun Validia-Talon lasten ja nuorten yksikköön menetelmäopas. Turun Validia-Talo on osa invalidiliiton konsernia. Menetelmäoppaan tavoitteena on antaa ohjaajalle materiaalia ja tietoa nuoruudesta elämänkaareissa ja ryhmänohjauksesta. Tuotin opinnäytetyön kesällä 2015 tekemiäni havaintojen perusteella ja menetelmäkokeilujen pohjalta.

Kehittämistyön tuloksena tein menetelmäoppaan Validian työntekijöiden käyttöön. Kansio sisältää harjoitteita, joita voi käyttää nuorten kanssa ryhmissä, kuten myös yksilötyössä. Oppaan tavoitteena on se, että nuorta tuetaan psyykkiseltä ja sosiaaliselta tasolta, omaa ajattelua tukien. Harjoitteet sisältävät pohdintaa elämästä, tulevaisuudesta ja minuudesta. Opinnäytetyön tietoperusta tukee ohjaajaa näkemään nuoren tilanteen ja nuoruuden elämänkaareissa sekä auttaa ohjaajia ryhmänohjauksessa

## ASIASANAT:

Toiminnalliset menetelmät, menetelmäkansio, nuoruus, ryhmänohjaus, itsenäistyminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Program of Social Services | Activating and Therapeutic Methods

Spring 2016 | 32 pages

Outi Linnossuo

Anni Katajamäki

# GUIDE BOOK FOR THE HOUSING UNIT OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE IN VALIDIA IN TURKU

The objective of this development project was to create a guide for the housing unit of children and young people in Validia in Turku. Validia is part of the Finnish Association of People with Physical Disabilities. The purpose of this thesis was to invent a solid tool for the workers in Validia, to give information about youth and group guidance. These tools help them to support the youths becoming more independent. The development project began in summer 2015 based on my own observations and methods I tried when I was working in Validia.

As a result of the development project, I made a handbook for the workers in Validia. The handbook contains methods that are easy to use in group but can also be used when working with an individual. The purpose of the guide book is to support young people by physical and social perspective. With these methods adults can help young people to observe things which are connected to youth and growing up. The purpose of this guide book and its methods is to support young people to think their life, future and selfhood. The theory supports workers to guide different groups and understand young people.

## KEYWORDS:

Activating and Therapeutic Methods, guide book, youth, group guidance, independence

# SISÄLTÖ

<b>KÄYTETYT LYHENTEET (TAI SANASTO)</b>	<b>6</b>
<b>1 JOHDANTO</b>	<b>7</b>
<b>2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>9</b>
2.1 Toimintaympäristö	9
2.2 Kehittämistehtävän muodostuminen	9
2.3 Kehittämistehtävän tuotos	10
<b>3 NUORUUS ELINKAARESSA</b>	<b>12</b>
3.1 Nuoruuden vaiheet ja kehitystehtävät	12
3.2 Nuoren identiteetti, itsetunto, minäkuva ja elämänhallinta	13
3.3 Suhteet nuoruudessa	14
3.4 Vammainen nuori	15
<b>4 RYHMÄN OHJAAMINEN</b>	<b>16</b>
4.1 Ryhmätoiminta	16
4.2 Nuoren kohtaaminen	17
4.3 Ohjaajan roolit ja itsereflektio	17
<b>5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN</b>	<b>20</b>
5.1 Aloitus- ja suunnitteluvaihe	20
5.2 Viimeistelyvaihe	21
5.3 Harjoitteiden valinta	22
5.4 Harjoitteet	23
<b>6 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS</b>	<b>26</b>
6.1 Menetelmäkansion esittely	26
6.2 Menetelmäkansion jakaminen	27
<b>7 LOPPUPOHDINTA</b>	<b>28</b>
7.1 Työn arviointi: Menetelmäkansion käyttö ja hyöty	28
7.2 Työprosessin eteneminen ja sen haasteet	29
7.3 Ammatillinen arviointi	29
<b>LÄHTEET</b>	<b>31</b>

## **LIITTEET**

Liite 1. Menetelmäopas.

## KÄYTETYT LYHENTEET (TAI SANASTO)

Lyhenne	Lyhenteen selitys (Lähdeviite)
Validia	Turun Validia-Talo

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa Turun Validia-Talon lasten ja nuorten toimintaan itsenäistymistä tukevaa materiaalia ja antaa tietoa ohjaajille. Opinnäytetyön kehittämistehtävä on menetelmäopas, jossa on erilaisia harjoitteita tukemaan nuorten itsenäistymistä. Tuotin opinnäytetyön kesällä 2015 tekemieni havaintojen perusteella ja menetelmäkokeilujen pohjalta yhteistyössä Turun Validia-Talon ohjaajien kanssa. Tarkoitukseni oli luoda opas, jota työntekijöiden on helppo käyttää itsenäistymistä tukevassa toiminnassa.

Menetelmäoppaan tavoitteena on se, että nuorta tuetaan psyykkiseltä ja sosiaaliselta tasolta, omaa ajattelua tukien. Harjoitteet sisältävät pohdintaa elämästä, tulevaisuudesta ja minuudesta. Opinnäytetyön tietoperusta tukee ohjaajaa näkemään nuoren tilanteen ja nuoruuden elämänkaareissa sekä auttaa ohjaajia ryhmänohjauksessa.

Nuoruusikä on luovuuden aikaa, nuoret kirjoittavat runoja, perustavat bändin tai harrastavat valokuvausta. Monissa nuorissa voi syttyä kipinä uutta asiaa kohtaan, vaikka aikaisemmin mitään siihen viittaavaa ei ole ollut. (Sinkkonen 2010, 247.) Nuorelle hetkeen tarttuminen ja kiihkeästi toimiminen on luonnollista. Tulevaisuuteen suuntautumisen paradoksi on siinä, että pitäisi mennä jotain kohti, jossa ei ole vielä koskaan ollut. Jotkut nuoret pystyvät pysähtymään ja tekemään havaintoja itsestään menneisyydessä ja tässä hetkessä. (Sinkkonen 2010, 17-18.) Nuoruus on matka itseensä. Millainen olen, mistä pidän, mitä tykkään harrastaa ja mikä latistaa minut.

Nuoren persoonallisuus ja temperamentti vaikuttavat itsenäistymiseen ja oman tehtävänsä sekä paikkansa vakiinnuttamiseen. Joku nuorista tykkää lukea kirjaa omissa oloissaan, joku taas käydä juhlimassa ja olla huomion keskipisteenä. Monilla voi olla suuria haaveita, matkustaa maailman ympäri tai olla urheilutähti. Joku nuorista on taas hyvin realistinen ja jalat maassa olevaa tyyppiä.

Monilla nuorilla on vielä identiteetin muodostus kesken ja osalla täysin hukassa. Haastavia valintoja ja hetkiä nuoren elämässä ovat ihmissuhteissa ja parisuhteessa olevat haasteet, kuten syrjiminen, kiusaaminen, ulkopuolelle jättäminen, ero kumppanista tai tunne, että kukaan ei ymmärrä tai tahdo olla kanssani. Oppaan avulla pyrin vaikuttamaan positiivisen kautta näihin asioihin.



## 2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Toimintaympäristö

Nuorten itsenäistymisen tukeminen kiinnosti minua henkilökohtaisesti. Etsin suuntaaville opinnoilleni harjoittelupaikkaa, jossa saisin työskennellä nuorten kanssa ja pääsisin tutustumaan heihin hyvin. Halusin tehdä opinnäytetyöni harjoittelupaikassani. Halusin myös tutustua juuri sellaisiin nuoriin, joita yhdistäisi jokin yhteinen tekijä. Päädyin Turun Validia-taloon, nuorten ja lasten puolelle, sillä siellä oli paljon erilaista toimintaa ja pysyvä asiakaskunta. Minusta oli mielenkiintoista aloittaa harjoittelu juuri liikuntarajoitteisten nuorten kanssa. Validiassa nuoret ovat pääsääntöisesti liikuntarajoitteisia. Halusin toteuttaa opinnäytetyöni toiminnallisena eli kehittämistyönä.

Turun Validia-talo sijaitsee Vasaramäessä Turussa, lähellä Kupittaa puistoa. Validia tarjoaa vammaisille henkilöille tehostettua paleluasumista. Validia Asuminen on yhteiskunnallinen yritys ja osa Invalidiliitto-konsernia. (Validia-Asuminen 2016.)

Lasten ja nuorten palvelut ovat palvelukokonaisuus, joka tarjoaa vammaisille lapsille ja nuorille sekä heidän vanhemmilleen erilaisia lapsen hoitoon ja itsenäistymiseen suunnattuja palveluja. Turussa Validia tarjoaa vammaisille lapsille ja nuorille monipuolisesti palveluita kuten iltapäivä- ja viikonlopputoimintaa, lyhytkaista asumista sekä sijaishuoltoa. Palvelut ovat virikkeellisiä ja lapsen itsenäisyyttä tukevia. Nuoret ja lapset voivat osallistua myös koko talolle järjestettävään ohjelmaan kuten avoimien ovien päiviin, grilli-iltoihin ja kaverikoirien vierailuihin. (Validia-Asuminen 2016.)

### 2.2 Kehittämistehtävän muodostuminen

Toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistyötä, jossa tavoitellaan käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä. Asiakaslähtöinen

työ muotoutuu, kun huomioi asiakkaiden toiveet ja tarpeet. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.)

Nuori elää mielenkiintoista murrosvaihetta nuoruusiässä psyykkisellä, sosiaalisella ja fyysisellä tasolla. Turun Validia-Talo tarjoaa nuorelle laadukkaita ja suunniteltuja palveluita nuoren itsenäistymisen tukemiseen. Olin harjoittelussa Turun Validia-Talossa lasten ja nuorten yksikössä keväällä 2015. Harjoittelun aikana mietimme ohjaajien kanssa, millaiselle opinnäytetyölle heillä olisi erityisesti tarvetta. Monia aiheita nousi esiin, mutta kesätoiminnan ja nuorten toiminnan kehittämien oli kaikkein mieluisin ja tärkein vaihtoehto.

Tehtäväkseni muodostui kehittää Turun Validia-talon nuorille suunnattua itsenäistävää toimintaa. Itsenäistävään toimintaan osallistuvat Validian vakituiset asukkaat, iltapäiväkerholaiset sekä viikonloppu- ja kesätoiminnassa käyvät nuoret. Tavoitteena oli se, että nuoret saisivat itse pohtia omaa itsenäistymistään yhdessä ohjaajien ja muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

### 2.3 Kehittämistehtävän tuotos

Kehittämishankkeeni tuotokseksi muotoutui Validian vakituksille ohjaajille ja sijaisille menetelmäopas, jonka menetelmät tukevat nuoren psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Sen lisäksi opinnäytetyössäni käsitellään nuoruutta psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Opinnäytetyöni tietoperusta ryhmistä ja ryhmän ohjaajan taidosta tukee etenkin kesätyöntekijöitä ja sijaisia ohjaamaan menetelmäoppaan harjoitteita.

Kehittämishankkeeni tietoperusta tukee ohjaajaa näkemään nuoren psyykkistä ja sosiaalista kehitystä sekä tarjoamaan hänelle toimintaa näiden kehittämiseen erityisesti itsetunnon, minäkuvan, abstraktin ajattelun kehittymisen kannalta.

Yksi tavoitteistani oli toteuttaa mukavaa toimintaa, jota ohjaaja voi käyttää joko nuoren pitkän asumisjakson aikana ryhmässä loogisesti etenevänä jatkumona tai yksittäisinä harjoitteina, joista voi poimia tilanteeseen sopivan tehtävän milloin

vain. Harjoitteiden pitää sopia nuorille itsenäiseen ryhmätoimintaan kuin sosiaalisten tilanteiden harjoittamiseen.

Olen eritellyt opinnäytetyöni tietoperustaosuuden kahteen eri osioon, jotka tukevat työntekijää ohjaamaan harjoitteita, joita oppaassa on. Nämä osuudet ovat nuoren kehitys, ryhmän ohjaaminen yhdessä nuoren kohtaamisen kanssa. Opinnäytetyöni on kuvaus nuoruudesta, nuoren kohtaamisesta ja ryhmän ohjaamisesta

### 3 NUORUUS ELINKAARESSA

#### 3.1 Nuoruuden vaiheet ja kehitystehtävät

Nuoruus voidaan esimerkiksi jakaa kolmeen jaksoon, jotka ovat nuoruusiän varhaisvaihe, - keskivaihe ja – loppuvaihe. Jokaisella jaksolla on ominaisia piirteitä, mutta ne eivät ole välttämättä kaikilla aivan samanlaisia, riippuen nuoresta itsestään. (Dunderfelt 1999, 92.)

Nuoruusiän varhaisvaihe käsittää varsinaisen biologisen murrosiän. Nuoren keho muuttuu, hän protestoi auktoriteetteja ja vanhempia vastaan. Nuori tutustuu uusiin ihmisiin ja luo uusia ihmissuhteita. Keskivaiheessa eli noin 16-19-vuotiaana nuorella on usein identiteettikriisi. Kuka minä olen ja mitä minä ajattelen? Nuori kokee samaistumista, ihastumista sekä syvällisiä ihmissuhteita. Nuori saattaa myös kokeilla omia rajojaan. Nuoruusiän loppuvaiheessa nuori usein pohtii, miksi olen tässä maailmassa ja mikä minun paikkani on siellä. Ideologinen kriisi koskettaa myös monia. Nuori aloittaa oman itsenäisen elämän, eikä ole enää riippuvainen vanhemmistaan. (Dunderfelt 1999, 92-93.)

Nuoruudessa on kolme pääasiallista kehitystehtävää, lapsuudesta irrottautuminen ja oman paikkansa löytäminen, oman minuuden hyväksyminen sekä oman identiteetin ja ajatusmaailman hahmottaminen ja rakentaminen. (Hermanson 2010, 30.)

Ajattelun muuttuminen abstraktimmaksi ja yleistävämmäksi varhaisnuoruudessa selittää myöhemmin laajempia muutoksia nuoruudessa, jotka liittyvät esimerkiksi minäkuvan, maailmankuvan ja moraalien muodostumiseen. Nuori pystyy luomaan kuvan itsestään aktiivisena toimijana, olen sosiaalinen tai olen hyvä koulussa. (Nurmi ym. 2006, 124.)

Nuoruusikä on luovuuden aikaa, nuoret kirjoittavat runoja, perustavat bändin tai harrastetaan valokuvausta. Monissa nuorissa voi syttyä kipinä uutta asiaa kohtaan, vaikka aikaisemmin mitään siihen viittaavaa ei ole ollut. (Sinkkonen 2010, 247.)

Nuorelle hetkeen tarttuminen ja kiihkeästi toimiminen on luonnollista. Varhaisnuorella on taipumus pyöriä oman itsensä ympärillä. Tulevaisuuteen suuntautumisen paradoksi on siinä, että pitäisi mennä jotain kohti, jossa ei ole vielä koskaan ollut. Jotkut nuoret pystyvät pysähtymään ja tekemään havaintoja itsestään menneisyydessä ja tässä hetkessä. (Sinkkonen 2010, 17-18.)

Itsenäistymisvaiheessa nuori tarvitse vielä aikuisen tukea ja rakkautta. Aikuinen on nuorelle läsnä erityisesti silloin, kun nuori kohtaa kriisin esimerkiksi seurustelusuhteen päätyttyä. Kuitenkin myönteistä palautetta on hyvä antaa myös arkisissa asioissa. Aikuinen pyrkii suojaamaan asettamallaan rajoillaan nuorta huonoilta valinnoilta. Myönteinen ja rakentava palaute suojaa sekä vahvistaa minuiden rakennetta. (Ylitalo 2011, 66-67.)

### 3.2 Nuoren identiteetti, itsetunto, minäkuva ja elämänhallinta

Nuoruus ja identiteetin rakentaminen on matka itseensä. Millainen olen, mistä pidän, mitä tykkään harrastaa, mistä sytyn, mikä latistaa minut. Myös nuoren persoonallisuus ja temperamentti vaikuttavat itsenäistymiseen ja oman tehtävänsä sekä paikkansa vakiinnuttamiseen.

Nuoren identiteetti rakentuu, kun nuori oppii näkemään itsensä suhteessa toisiin ihmisiin, tällöin nuorelle syntyy minäkuva itsestään. Nuori oppii näkemään, millaiset asiat häneltä sujuvat ja mitkä eivät niin hyvin. Itsetunto muotoutuu niistä kokemuksista, jotka nuori saa toisilta ihmisiltä. Onkin tärkeää, että nuori saa tärkeitä tunnekokemuksia ympärillä olevilta ihmisiltään. (Myllykoski ym. 2004, 21.)

Itsetunto on asia, joka on sisäinen ominaisuus. Se antaa mahdollisuuden olla oma itsensä, joka näkyy siinä että nuori on avoin, uskoo omiin kykyihinsä ja on tasapainoinen. (Cacciatore ym. 2008, 11-12.) Nuori, jolla on hyvä itsetunto suhtautuu positiivisesti itseensä, ympäristöönsä ja tulevaisuuteen. Itsetunto antaa luvan olla oma itsensä, juuri sellaisenaan kuin on. Kun hyväksyy itsensä ja on tasapainossa itsensä kanssa, nuoren ei tarvitse alistaa muita. (Cacciatore ym. 2008, 14.)

Minäkuvan yksi määrittelytapa on henkilön käsitys itsestään. Minäkuva on sitä, miten ihminen näkee sekä kuvaa persoonallisuuttaan, osaamistaan, ratkaisujaan, ihanteitaan ja esimerkiksi tavoitteitaan. Minäkuva lujittaa nuoren yksilöllisyyttä, juuri sitä, kuka hän on. Olenko positiivinen persoona? Mitä haluan opiskella vanhempänä? Miksi toimin näin? (Keltikangas-Järvinen 2010, 193-195.) Persoonallisuus tarkoittaa yksilön ominaisuuksien ainutlaatuisuutta, joka sisältää teot, tunteet, ajatukset ja motiivit. (Ojanen 2011, 22.)

Elämänhallinta tarkoittaa sitä, että ihmisellä on usko siihen, että voi vaikuttaa asioihin ja muuttaa olosuhteita. Rajat ja kontrolli kuuluvat elämänhallinnan kehittymiseen. Tärkeä asia on se, että ihminen näkee syy-seuraussuhteen tekojensa ja lopputuloksen välillä. Nuori joutuu vastuuseen teoistaan ja valinnoistaan sopivasti aina kehityskauteen liittyen. (Keltikangas-Järvinen 2008, 255.)

Elämänhallinta ja itsensä toteuttaminen ei ole itsekkyttä tai rohkeutta tehdä mitä itse haluaa vaan kykyä olla tyytyväinen, löytäessään tavan toteuttaa itseään, niin että muutkin ovat onnellisia. (Keltikangas-Järvinen 2008, 263.)

### 3.3 Suhteet nuoruudessa

Sosiaalisella statuksella eli nuoren asemalla on suuri merkitys ja ryhmän ulkopuolelle jääminen onkin vakava uhka kehitykselle. Sosiaalisesti suositulla nuorella on paljon ystäviä, mutta hän on usein pelkkä seuraaja. Ohjaajalla on mahdollista vaikuttaa siihen, millaisilla ominaisuuksilla status saavutetaan eli millainen on nuorten arvopohja ja millaisia asioita he arvostavat toisissaan. Minäkuva muodostuu myös toisten antamalla palautteella ja monilla saattaa olla vääränlainen käsitys itsestään. (Keltikangas-Järvinen 2010, 193-195.)

Nuorilla on monia erilaisia rooleja ja roolisiirtymällä tarkoitetaan sitä, kun nuori muuttuu tyttöystävästä vaimoksi tai koululaisesta ammattilaiseksi. Roolisiirtymät kertovat nuoren sosiaalisen ympäristön muuttumisesta. Samalla eri ihmisten, kavereiden, vanhempien ja opettajien odotukset muuttuvat. (Nurmi ym. 2006, 131.)

Nuori haluaa säilyttää tärkeimmät ja välttämättömimmät kiintymyssuhteet. Turvallisen kiintymyssuhteen omaava nuori ylläpitää ja rakentaa suhteitaan toisiin samaan tapaan kuin ennen. Suhteet esimerkiksi vanhempiin voivat muuttua ja mukautua, mutta nuori kokee, että häntä ei ole hylätty. Aikuisen tehtävä on tukea nuorta, rakastaa sekä määritellä rajoja. Yleensä nuori ei vielä osaa ottaa vastuuta itsestään kokonaisvaltaisesti ja tarvitseekin aikuisen tukea. Enenevissä määrin nuori rakentaa myös kiintymyssuhteita ystäviin, seurustelukumppaniin tai turvalliseen aikuiseen. Turvattomuus kiintymyssuhteissa lapsuusiässä heijastuu ja näkyy myös nuoruusiässä esimerkiksi eristäytymisenä muista ja väkivaltaisuutena. (Sinkkonen 2010, 92-93.)

### 3.4 Vammainen nuori

Nuoren identiteetin rakentuminen perustuu muun muassa roolimalleihin. Vammaisten nuorten kohdalla on huolestuttavaa realististen roolimallien puute. Vammaiskulttuuri tarjoaa vammaiselle nuorelle enemmän vammaisen identiteetin kuin nuoren identiteetin. Toisaalta vammaiskulttuuriin samastuminen saattaa vammaisella nuorella vähentää sellaisten asioiden painottamista, mitkä kuitenkin olisivat tärkeitä nuorten vertaisryhmään kuulumisen kannalta. (Koskinen 2008, 21.)

Usein aikuisuuden mittana on pidetty sitä, miten itsenäisesti ihminen selviää, ilman toisen ihmisen apua. Apua tarvitsevat ihmiset saatetaan nähdä tavalla, joka lisää heidän eristäytymistään ja riippuvaisuuttaan. Heidät voidaan nähdä hoidon kohteina, potilaina, suojelun tarpeessa olevina ja kyvyttöminä määäämään itseään. (Koskinen 2008, 24.)

Hyvä ja myönteinen asenne elämää kohtaan auttavat jaksamaan eteenpäin. Myös luottamus siihen, että elämässä tapahtuu positiivisia asioita, auttaa nuorta ymmärtämään ja jaksamaan. Esimerkiksi sisäiset voimavarat, kuten sosiaaliset suhteet auttavat nuorta positiivisessa ajattelussa. Ystävät, perhe ja aikuiset auttavat nuorta näkemään nuoren itsensä hyväksyttynä. Läheiset auttavat tarvittaessa eivätkä jätä nuorta yksin. (Nyyssölä 2010, 48.)

## 4 RYHMÄN OHJAAMINEN

### 4.1 Ryhmätoiminta

Ryhmä on oppimisympäristö, jossa harjoitellaan yhteistyötä ja vuorovaikutusta. Jokainen ryhmän jäsen saa tukea uusia näkökulmia etsiessään. Ryhmän tuki auttaa parhaimmillaan myös selvittämään omia ajatuksia. Ryhmän tarkoituksena ei ole yksi yhteinen näkemys, vaan jokaisen jäsenen tukeminen ja ryhmän erilaisten persoonien ja mielipiteiden rikkaus. (Kivelä & Lempinen 2009, 30.)

Ryhmätoiminnalla pyritään saamaan kokemuksia onnistumisesta, näin sosiaalisesta ja vuorovaikutukselliselta puolelta katsoen. Tämä vaatii ryhmältä turvallisuutta ja joustavuutta sekä halua työskennellä kohti haluttua suuntaa. (Kivelä & Lempinen 2009, 30.)

Jokaisen tapaamisen aluksi vastaanotetaan nuoret, jonka jälkeen on yhteinen kuulumiskierros. Ryhmäkertaan suuntaudutaan kertomalla teema ja tavoite sekä virittäydytään toimintaan pienen harjoituksen tai virikkeen avulla. Harjoitteiden jälkeen tulee ryhmäkerran yhteenveto ja tapaamisen lopetus. Lopuksi voidaan pohdita mikä oli kivaa ja mitä oivalsimme tänään. Ryhmän ohjaajalle kuuluu vastuu arvioinnista ja havainnoinnista. (Laine ym. 2015, 18-20.)

Tiimiroolit ovat tärkeä osa ryhmän toiminnassa. Ruth Meredith Belbin on luonut erilaisia rooleja, joita tiimin jäsenillä voi olla. Roolit auttavat jäseniä löytämään oman paikkansa ryhmässä. Yhdellä jäsenellä voi olla useampiakin rooleja. Hänen mukaansa roolit ovat: keksijä, tiedustelija, tekijä, takoja, viimeistelijä, arvioija, diplomaatti ja kokoaja. Keksijä on mietiskelevä ja älykäs, tiedustelija uuden etsijä ja kokeilija, tekijä toteuttaa käytännössä, takoja raivaa esteet, viimeistelijä varmistaa yksityiskohdat, arvioija analysoi ongelmia, diplomaatti luo hyvää ilmapiiriä ja kokoaja niputtaa kaiken yhteen. (Kopakkala 2008, 109.)



## 4.2 Nuoren kohtaaminen

Oikea vaatimustaso toiminnassa on tärkeää. Jos vaatimustaso on liian kova, lapsi ei pärjää yksin tehtävän kanssa. Lapsen ei tarvitse tehdä mitään täydellistä saadakseen kehuja. Normaalaa kasvua ja kehitystä on syytä huomioida. (Mattila 2011, 101.)

Nuori tarvitsee turvallisen aikuisen, joka on avoin ja valmis kuuntelemaan nuorta. Avoin kuuleminen on eläytyvää ja empaattista. Kun aikuinen ilmaisee kuunnelleensa, niin nuori saa kuulluksi tulemisen kokemuksen. Aktiivinen kuuntelija suhtautuu myöntämielisesti kuulemaansa, hän kuuntelee koko kehollaan käyttäen aistejaan, hän rohkaisee puhumaan ja paneutuu kuuntelemiseen. Hän ikään kuin pysähtyy hetkeksi ja käyttää kaiken huomionsa nuoren kuulemiseen. (Mattila 2011, 18.)

Kohtaamisessa aikuisella ja nuorella on erilaiset roolit. Aikuisella on enemmän vastuuta kohtaamisessa, sillä hänellä on enemmän ymmärrystä ja roolivastuuta. Aikuiselta odotetaan joustavuutta, huolehtivuutta ja lempeyttä. Nuori tuo oman tarinansa kohtaamiseen ja aikuinen ottaa sen vastaan.

Lapsi tarvitsee aikuisen aikaa silloin, kun hänellä on yksinäisyyttä, huolia tai turvattomuutta. Lapsi kaipaa sitä, että aikuinen välittää ja huomaa. Pysähtyminen lapsen rinnalle ja ajan ottaminen hetkelle antavat lapselle sen viestin, että hän on tärkeä, kiinnostava ja aikuinen osaa ja uskaltaa tukea häntä. Kun tämä pysähtyminen ja ajan ottaminen lapselle toteutuu, se on yhteyden ja luottamuksen rakentamista näiden kahden henkilön välille (From & Koppinen 2012, 24.)

## 4.3 Ohjaajan roolit ja itsereflektio

Ryhmän ohjaaja näyttää suuntaa, tekee päätöksiä ja mahdollistaa ryhmän toimimisen. Ohjaaja jakaa tehtäviä ja antaa palautetta sekä on tukipilarina. (Kopakkala 2008, 89.) Ohjaaja auttaa ryhmää toimimaan kohti tavoitettaan. Joskus apuna voi olla toinen ohjaaja apuohjaajana, jolloin ohjaajien roolit ryhmässä on hyvä sopia

ennen ryhmätapaamista. Paljon hyötyä saa esimerkiksi silloin, kun ryhmässä on itsenäisempiä ja enemmän apua tarvitsevia nuoria. Toinen ohjaaja ohjaa harjoitetta ja toinen ohjaaja auttaa apua tarvitsevia. Näin toimiessa ohjaajien välille ei synny ristiriitoja niin helposti. (Niemistö 2000, 72.)

Ohjaajan suhde itseensä on hyvin tärkeä. Kontakti omaan minuuteen ja miten välitämme toisista, siirtyy myös toisiin ihmisiin eli ohjattaviin nuoriin. Yhteys omiin tunteisiin on hyvä olla selvillä, kuten esimerkiksi suruun ja iloon. Ohjaaja voi rehellisesti näyttää tunteet ja kertoa ryhmälle, miltä itsestä tuntuu. Hyvän ohjaajan tunnusmerkkejä ovat kyky antaa tilaa toisten tunteille, turvallisuus, empatia ja kuuntelukyky sekä kiireettömyys, vuorovaikutustaidot ja joustokyky. (Aalto 2000, 138-139.)

Hyvä ohjaaja huolehtii myös jaksamisestaan. Työnohjaus ja ajan varaaminen työn reflektoinnille ovat jaksamisen välineitä. Työkyvystä huolehtiminen edistää ohjaajan sitoutumista ja motivoitumista työhön. (Kivelä & Lempinen 2009, 42.)

Nuorten tasolle asettuminen parantaa vuorovaikutusta. Vuorovaikutus on ryhmän ohjaajan tärkeimpiä välineitä. Ohjaajan on osattava olla vuorovaikutuksessa itsensä kanssa ohjatakseen ryhmää. Ohjaaja osaa myöntää olevansa väärässä ja olla rakentavasti erimieltä. Näiden asioiden ilmaisemisessa hän on ryhmälle esimerkki. (Aalto 2000, 27;41.)

Joskus ohjaajan pitää vastaanottaa suuri määrä nuorten kritiikkiä. Ohjaajalta vaaditaan kärsivällisyyttä ja kypsyyttä kritiikin vastaanottamiseen. Tärkeää on muistaa hienovaraisuus, sillä nuorten identiteetti ja itsetietoisuus on vasta alussa ja tärkeässä kasvuvaiheessa. (Heikkinen ym. 2007, 164.)

Ohjaajalla on erilaisia rooleja. Auktori antaa tarkkoja ohjeita, opastaa valvoo, rohkaisee. Auktoriohjaaja on hyvä, jos ryhmän jäsenet eivät luota itseensä, eivätkä tunne toimintaa riittävästi. Motivaattori antaa ohjeita, selittää ja tarkentaa niitä, keskustellen, esimerkkillään rohkaisten, jos ryhmä ei ole innostunut. Fasilitaattori rohkaisee, vetää asioita yhteen, täsmentää, on rohkaiseva ja kannustava, kun

ryhmä toimii hyvin. Mentori antaa palautetta, kritisoi, kysyy enemmän kuin vastaa. Mentoriohjaaja sopii itsenäiselle ja itseohjautuvalle ryhmälle. (Kivelä & Lempinen 2009, 43-44.)

Ryhmän toiminnan vaikeuttavia tekijöitä ovat muun muassa vastarinta ja ristiriidat. Vastarintatilanteessa ryhmä asettuu työntekoa vastaan. Ryhmän jäsenet välttelevät tehtäviä ja pelaavat ihmissuhteilla. Vastarintaan ajautuvat usein ryhmät, joissa on paljon epäselvyyksiä, toimimaton ohjaus ja epäselvyydet työnjossa sekä rooleissa.

Ristiriitatilanteissa selitellään ja ollaan epävarmoja tilanteesta. Ryhmän jäsenet voivat olla vihamielisiä, jyrääviä tai loukkaavia. Ohjaaja elää tietysti myös tilanteessa mukana, jolloin ensimmäiseksi omat tunneilmaisut on saatava hallintaan ja suunnata voimavarat tilanteen käsittelyyn, antaa sille tilaa ja aikaa. (Kivelä & Lempinen 2009, 36-37.)

## 5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Aloitus- ja suunnitteluvaihe

Minulla oli aluksi suunnitelmana toteuttaa nuorille avoin blogi, jota he voisivat yhdessä kirjoittaa kesätoiminnasta ja jossa he voisivat esitellä itseään sekä kertoa heidän harrastuksistaan ja elämästään. Kuitenkin minusta tuntui siltä, että tämä saattaisi olla liian työlästä nuorille ja erityisesti ohjaajille. Kokeilimme innostuksen saattelemana kuitenkin blogia, mutta pian huomasimme, että se ei toimi tarpeeksi hyvin. Mielessäni kävi sen jälkeen eräänlainen tehtävävihkonen, johon nuoret voisivat tehdä itsenäisesti tehtäviä, jotka liittyvät esimerkiksi liikkumiseen, ruuanlaittoon, kaverisuhteisiin ja niin edelleen. Kuitenkin selvisi, että vastaavanlainen opas on jo olemassa ja koin, että nuorille ryhmässä toimiminen sekä ohjaajan apu ja läsnäolo on ensiarvoisen tärkeää. En halunnut alkaa tekemään samanaista tehtävävihkoa uudestaan.

Silloin minä muistin, että olimme suunnitelleet kesätoimintaan vuodelle 2015 monenlaisia itsenäistymiseen liittyviä harjoitteita. Monet niistä liittyivät nuoren selviytymistaitoihin kotona, kuten pyykinpesuun, ruuanvalmistukseen, hygieniasta huolehtimiseen ja esimerkiksi säännölliseen liikuntaan. Kuitenkin opinnäytetehtäväni tavoitteena oli tehdä tällaisen toiminnan rinnalle jotain muuta.

Minulle oli jäänyt positiivinen kuva yhdestä harjoitteesta, jonka suunnittelin kesätoimintaan 2015. Se liittyi omiin vahvuuksiin työelämässä ja työhaastattelutilanteeseen. Harjoitteessa pohdittiin ja harjoiteltiin työhaastattelutilannetta. Aluksi jokainen sai miettiä, miten voisivat työllistyä ja mitkä ovat heidän vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. Harjoitteessa sai unelmoida ja ajatukset lensivätkin aikamoisella vauhdilla ja nuorilla tuntui olevan erittäin hauskaa, kuin myös opettavaista. Sainkin paljon hyvää palautetta tästä toimintakerrasta.

Positiivisen tunnelman ja palautteen inspiroimana aloin kehittämään menetelmäopasta, jossa harjoitteet tukevat nuoren itsenäistymisistä sosiaaliselta ja psyykkiseltä kannalta.

## 5.2 Viimeistelyvaihe

Kehittämishankkeeni tietoperusta tukee ohjaajaa näkemään nuoren psyykkistä ja sosiaalista kehitystä ja opas pyrkii tarjoamaan toimintaa näiden kehittämiseen erityisesti itsetunnon, minäkuvan ja abstraktin ajattelun osalta. Menetelmäopasta on tarkoitus käyttää hyödyntäen opinnäytetyön tietoperustaasiota.

Yksi tavoitteistani oli toteuttaa toimintaa, jota voi käyttää joko nuoren pitkän asujakson aikana ryhmässä loogisesti etenevänä jatkumona tai yksittäisinä harjoitteina, joista voi poimia tilanteeseen sopivan tehtävän milloin vain. Tämän seurauksena valikoin oppaaseen monta harjoitetta, jotka sopivat sellaisinaan monenlaisiin tilanteisiin ja monenlaisille ihmiselle iästä tai ajattelun kehitystasosta riippumatta.

Myös Turun Validia-Talon ohjaajien aika on rajallista hoitotoimenpiteiden ja muun itsenäistävän toiminnan kanssa, joten on mahdotonta tehdä jokaisen nuoren kanssa tehtäviä suljettuina yksilötapaamisina. Niinpä ne ovat sellaisia, joita on mukava jakaa toisten kanssa. Ne eivät ole liian vakavia, mutta niissä on paljon nuoren omaa ajattelua ja positiivisuutta. Harjoitteet ovat helppoja ottaa mukaan ja niitä voi myös valmistella kotona tai huoneessaan itsenäisesti.

Valitsin oppaan harjoitteiksi sellaisia tehtäviä, joita pystytään soveltamaan yksin tehtäväksi, mutta jaettavaksi ryhmässä. Ryhmän ei ole tarkoitus olla terapeutti. Ryhmän mukanaolo on etenkin vertaistuellisesti merkittävä. Lisäksi ryhmän kanssa toimiessaan nuori oppii monia asioita ryhmän jäsenenä toimisesta, muun muassa yhteistyötaitoa, empatiakykyä ja vuoronsa odottamista.

En halunnut tehdä menetelmäoppaaseen tietoperusta- ja asiatekstiä sen enempää, sillä näitä kahta, opinnäytetyötä ja opasta käytetään rinnakkain. Opinnäytetyöstä löytyvät teoria ja nuoren kasvuun sekä ryhmän ohjaamiseen liittyvät asiat. Oppaasta harjoitteet löytyvät käytännössä. Harjoitteita suositellaan käyttämään yhdessä teorian kanssa.

### 5.3 Harjoitteiden valinta

Harjoitteita on muutamasta eri kategoriasta. Kolme ensimmäistä liittyvät alkukartoitukseen ja ryhmätoiminnan alkamiseen. Pääteemoja seuraavissa harjoitteissa ovat oman ajattelun kehittyminen, ryhmässä toimiminen ja toisen ihmisen kohtaaminen. Näiden päälukujen alle valikoin niihin liittyviä harjoitteita.

Harjoitteet ovat kerääntyneet sosionomiopiskelujeni varrelta ja niitä on sovellettu juuri kohderyhmääni ja tavoitteisiin. Harjoitteissa on pohjaa narratiivisista- ja draamallisista menetelmistä sekä kirjoittamisterapeuttisesta työstä. Kaikki harjoitteet perustuvat yksinkertaiseen asiaan, teen yhdessä muiden kanssa tehtävää, omia unelmiani, itseäni tutkien parempaa itsetuntemusta kohden.

Menetelmät löytyvät kokonaisuudessaan oppaasta, joka kulkee opinnäytetyöni rinnalla. Harjoitteet ovat sellaisia, joiden etenemiseen ja kehittymiseen nuori pysyy itse vaikuttamaan omaa ikäänsä ja tasoansa kohden. Harjoitteet ovat valittu niin, ettei niissä synny vertailuasemaa. Tarkoituksena on, että harjoitteet eivät mittaa osaamista tai aiheuta vertailua ryhmässä, vaan tarkoituksena onkin suvaita ja hyväksyä muiden ajatukset ja samalla vahvistaa omiaan. Se ennaltaehkäisee konflikteja ja vertailua muihin ja siitä seuraavaa alemmuuden tunnetta ei synny.

Käytän harjoituksissa pohjana Kristiina Harjun kehittämää aarrekartta-menetelmän ajatusta yhdessä havaintojeni kanssa. Aarrekartta menetelmässä ihminen tutustuu itseensä ja työstää unelmiaan sekä suuntautuu tulevaan positiivisesti. Ympäristön tulisi olla rauhallinen, jotta kartan tekoon voi paneutua rentoutuneesti. Sisällön ja ulkonäön saa jokainen valita itse, tärkeää on, että kartta miellyttää tekijäänsä. Joskus unelman täsmentäminen on hankalaa. Alitajunta työskentelee unelman saavuttamiseksi ja tuottaa siihen erilaisia ratkaisuja. Unelmat ja ajatukset ohjelmoivat nuoren havaitsemaan asioita ja toimimaan uudella tavalla kohti tavoitteita. (Harju 1999, 81-84.) Tuotos on yksilöllinen ja henkilökohtainen. Ainoastaan tekijä voi tulkita karttaansa, eikä muiden tulisi vaikuttaa siihen. Harjoitetta on hyvä tehdä samanaikaisesti muiden kanssa, sillä sen tekeminen ja positiivisiin aiheisiin keskittyminen saattaa parantaa ryhmähenkeä. (Harju 1999, 82.)

Olen pyrkinyt siihen, että harjoitteet olisivat juuri sellaisia, että niitä tehdään itseään varten, mutta ryhmän sekä ohjaajan tuella. Ryhmällä on vain muutamassa harjoitteessa yhteistehtävä, jonka avulla harjoitellaan yhdessä toimimista. Osaa harjoitteista voidaan myös käyttää saman talon aikuisten päivätoiminnassa, mutta harjoitteita ei ole varsinaisesti suunniteltu käytettäväksi siellä.

#### 5.4 Harjoitteet

Harjoitteita on yhdeksän. Ryhmäkukka -harjoite aloittaa ryhmän toiminnan. Sen tarkoituksena on lisätä ryhmähenkeä sekä huomata, että jokaisessa nuorella on yhdistäviä piirteitä, mutta kuitenkin erilaisuuksia. Valitsin harjoitteen johdattelemaan nuoria tähän ryhmätoimintamalliin, jonka olen heille valinnut. Harjoite ei ole kovin vaikea, mutta tarpeeksi mielenkiintoinen, että innostus pysyy yllä.

Taidot, mitä osaan -moniste on nuorille tuttu jo aikaisimmilta vuosilta. Tähän versioon olen lisännyt enemmän tavoitteellisuutta ja toivonkin, että siihen palataan myös asumisjakson päätyttyä. Harjoituksen tavoitteena on kartoittaa nuoren itsenäistymisen mahdollisuuksia ja haasteita. Tavoitteena on antaa sekä nuorelle että ohjaajalle kuva osaamisesta ja taidoista, joita itsenäistymiseen vaaditaan. En valinnut tähän harjoitteeseen virikettä.

Verkostokarttaharjoite on hyödyllinen varmistamaan, että nuorella on tarpeeksi suhteita turvaamaan nuoren hyvää kasvua. Samalla varmistutaan siitä, että nuorella on tarpeeksi mielekkäitä ihmissuhteita.

Unelmieni päivä -harjoituksen tavoitteena on haaveilla, unelmoida ja hassutella. Aina unelmien ei tarvitse olla saavutettavissa, mutta niistä voi saada positiivista energiaa. Harjoituksessa kirjoitetaan tai kerrotaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti unelmiensa päivästä. Kertomuksen ei tarvitse olla realistinen, vaan jokainen voi tehdä siitä oman näköisensä. Lisäksi harjoitus auttaa nuorta suunnittelemaan katseen positiivisiin asioihin.

Minä viiden vuoden päästä -harjoituksen tavoitteena on suunnata katse tulevaan ja huomata, että vaikka tämä hetki saattaa tuntua vaikealta, tulevaisuudessa

asiat voivat olla eri tavoin. Harjoitus antaa suuntaa nuoren elämälle ja tukee näin hyviä valintoja kohti. Tarkoituksena on kuvailla yhtä päivää tai elämäntilannetta 2, 5 tai 10 vuoden päästä.

Aarrekartta harjoituksen tavoitteena on tiedostaa ja jäsentää nuorelle tärkeitä asioita ja haaveita. Harjoitukseen tarvitaan jokaiselle osallistujalle oma kartonki, saksa, liimaa ja iso kasa vanhoja aikakausilehtiä. Osallistujat leikkaavat lehdestä kuvia, jotka ovat itselle tärkeitä asioita, haaveita, harrastuksia tai muuten piristäviä.

Miten opin - harjoituksen tavoitteena on auttaa nuorta huomaamaan, miten hän oppii parhaiten ja soveltaa sitä tulevissa tilanteissa. Ohjaaja pyytää jokaista nuorta miettimään asian, jonka hän on joskus oppinut. Oppiminen voi liittyä esimerkiksi opiskeluihin tai harrastukseen. Kun osallistuja on keksinyt esimerkin, hän alkaa työstämään oppimistilannettaan. Nuori pohtii mahdollisimman tarkasti, miten oppiminen alkoi, mitä asian oppiminen vaati ja miten hän osaa asian edelleen. Tarkoituksena on purkaa oppimisprosessi pieniin osiin, kukin omalla tyylillään. Lopuksi oppimisprosessi kirjoitetaan paperille tai kerrotaan ryhmässä muille vuorollaan. Nuori voi tarvita paljon apua tehtävän suorittamiseen, sillä tämä tehtävä vaatii abstraktimpaa ajattelua kuin muut tehtävät. Ohjaaja voi toimia jatkuvasti nuoren rinnalla asiaa pohtiessa ja auttaa häntä hahmottamaan omaa oppimisprosessiaan.

Minä kuuntelen toista, on harjoitus, jossa harjoitellaan toisen kuuntelemista. Aluksi avataan keskustelu miettimällä yhdessä, miltä tuntuu, kun toinen kuuntelee. Tässä vaiheessa kokemuksia hyvästä kuuntelemisesta voi kertoa koko ryhmälle, niin että kaikki saavat kertoa tasapuolisesti. Harjoitteessa on kolme vaihetta. Ensimmäinen on edellä mainittu keskustelun avaus ja kokemusten jakaminen. Toisessa vaiheessa pari tai yksi ryhmän jäsen kertoo jonkun kokemuksen elämästään. Se voi olla oikeasti tapahtunut, mutta myös kuvitteellinen tarina. Kaikki muut ryhmän jäsenet kuuntelevat aktiivisesti kertojaa.



Työharjoitus näytellen -harjoituksen tavoitteena on heittäytyä tilanteeseen ja opetella, miten toimia haastattelutilanteessa sekä huomata omia vahvuuksia ja kertoa niitä muille. Tämä harjoitus on hyvä palautteen antamiseen ja vastaanottamiseen. Paperille kirjataan jokaisen vahvuuksia ja haasteita. Jos ryhmä on ennestään tuttu, niin ryhmän jäsenet voivat myös antaa palautetta toisilleen. Seuraavaksi ryhmä voi jakaantua pareihin tai myös koko ryhmän kesken voidaan harjoitella haastattelutilannetta. Ensiksi toinen on haastattelija ja toinen haastateltava. Ryhmän kanssa voidaan tehdä ryhmähaastattelu, jossa yksi haastattelee ja muut ovat haastateltavia. Sopikaa ensin, mitä työtä hakija on tullut hakemaan.

Ryhmällä ei ole varsinaista lopettavaa harjoitetta, sillä ryhmä jatkuu edelleen muunlaisessa itsenäistävässä toiminnassa. Osaan harjoitteista sisältyy valitsemani virike, joka löytyy menetelmäoppaan liitteistä.

## 6 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS

### 6.1 Menetelmäoppaan esittely

Menetelmäoppaan ulkoasu on suunnittelemani. Tekstin tyylinä on Calibri, joka on selkeälukuinen ja siisti. Leipäteksti on kokoa 14 ja otsikot 16. Jokaiselle harjoitteelle on oma sivu, jossa on tehtävän nimi ja avainsanat, harjoituksen kulku ja tavoite sekä ohjaajan rooli. Ne ovat alleviivatut. Osassa harjoitteita on myös kuvituskuva. Oppasta heti ensimmäisenä löytyy kansilehti, jossa on oppaan nimi. Kansilehden kuva on värikäs, mutta yksinkertainen. Tämä helpottaa oppaan tunnistettavuutta. Olen suunnitellut ja toteuttanut sen itse. Seuraavalla sivulla löytyy tarkennus oppaan sisältöön: Turun Validia-Talon lasten ja nuorten yksikön kesä- ja viikonlopputoiminnan ohjaajille toiminnallinen menetelmäopas, tukea ja motivaatiota nuoren itsenäistymiseen toiminnallisilla menetelmin. Tavoitteena itsenäistyminen ja oman itsensä tunteminen. Fonttikoko tällä sivulla on 26.

Seuraavaksi oppaasta löytyy lyhyt, yhden sivun mittainen johdanto, jossa kerrotaan lyhyesti, mikä opas on ja miten sitä käytetään. Neljännellä sivulla on sisällysluettelo, viidennellä sivulla havainnollistava taulukko harjoitteista ja siitä eteenpäin harjoitteet esitellään yksi kerrallaan. Harjoitteiden jälkeen tulee liiteosio, joka sisältää lomakkeen ja virikkeitä tehtäviin.

Menetelmäoppaan kuvat olen tehnyt itse piirtopöydällä ja piirto-ohjelmana on käytetty internetistä ladattua ilmaista ohjelmaa. Kuvat ovat lähinnä pelkkiä kuvituskuvia, eikä niillä ole sen suurempaa merkitystä tehtävän kannalta. Niiden tehtävänä on tuoda väriä ja mahdollisesti auttaa löytämään tehtävän helpommin. Esimerkiksi aarrekarttatehtävän kuvana on aarrekartta ja alkukartoitus tehtävässä kasvin taimen ja unelmien päivä –tehtävässä utuinen, liitävä hahmo.

## 6.2 Menetelmäoppaan jakaminen

Menetelmäopas on tarkoitettu Turun Validia-Talon ohjaajille ja sitä on suositeltavaa käyttää yhdessä opinnäytetyön teorian kanssa. Opinnäytetyötä tulostetaan yksi kappale liitteineen Turun Validia-Talon lasten- ja nuorten yksikön käyttöön. Opinnäytetyö on myös annettu esimiehille arkistoitavaksi ja sähköisesti saatavaksi Turun Validia-Talon omaan tietojärjestelmään, Turun Validia-Talon käyttöön.

Tutustuin Kevään ja kesän 2015 aikana nuoriin hyvin, jolloin opin tuntemaan heidät. Olen kirjoittanut harjoitteiden virikkeiden tekstit heille suunnatuiksi. Virikkeinä voidaan käyttää musiikkia, kuvia, valokuvia, elokuvia, tv-sarjoja, liikettä, draamaa, tuoksuja, hajua, pikkutavaroita ja oikeastaan vaikka mitä. Olen suunnitellut osalle harjoitteista siihen liittyvän virikkeen. Nuoret ovat Validiassa kuin kotonaan ja voi olla vaikeaa suuntautua toimintaan, jolloin virittäytyminen tehtävään auttaa keskittymään varsinaiseen tehtävään.

## 7 LOPPUPOHDINTA

### 7.1 Työn arviointi: Menetelmäoppaan käyttö ja hyöty

Suunnittelin menetelmäoppaan helppokäyttöiseksi ja selkeäksi, jotta jokainen ohjaaja osaisi ohjata harjoitteet. Menetelmät ovat selitetty yksinkertaisesti ja jokaisessa harjoitteessa on selvitetty harjoitteen kulku, sen tavoite ja ohjaajan rooli. Harjoitteet antavat nuorelle mahdollisuuden jakaa omia ajatuksiaan omasta itsestään ja tulevaisuudensuunnitelmista.

Menetelmäopasta tehdessäni kysyin palautetta ja apua tehtävään toimeksiantajaltani sekä opinnäytetyön ohjaajaltani, joskus myös muut opiskelijat auttoivat. Menetelmäoppaaseen olen tyytyväinen, onnistuin toteuttamaan harjoitteet tarpeeksi selkeästi, tuoden harjoitteen kulun, tavoitteen ja ohjaajan roolin harjoitteessa esiin. Sitä on helppo käyttää ja hyödyntää Turun Validia-Talon nuorten kanssa, kuin myös vastaavanlaisessa nuorten toiminnassa.

Oppaan työstäminen oli mielestäni mukavaa, mutta samalla haastavaa, sillä en ollut tehnyt menetelmäopasta aiemmin. Uskoisin, että opinnäytteeni tietoperustasta on hyötyä etenkin sijaisille, opiskelijoille tai kesätyöntekijöille.

Hain tietoa opinnäytetyöhöni lähinnä kirjallisuudesta, jonkin verran tietoa löysin myös internetistä. Menetelmäopas pysyi lähes samanlaisena alusta loppuun, sillä Validia-Talon ohjaajat olivat tyytyväisiä oppaaseen ja valitsemiini harjoitteisiin. Halusin, että oppaasta tulee mahdollisimman helposti lähestyttävä ja siisti.

Kehittämishankettani pidettiin alusta asti hyödyllisenä ja toimivana ajatuksena nuorten ohjaamiseen. Olin yhteydessäni toimeksiantajaani aina tarvittaessa sähköpostin avulla, jonka lisäksi pidimme ennen työn aloittamista tapaamisen, kuten myös opinnäytetyön valmistuessa.

## 7.2 Työprosessin eteneminen ja sen haasteet

Harjoitteluni alkoi keväällä 2015 ja sen jälkeen jatkoin läpi kesän työskentelyä elokuun puoleen väliin saakka Turun Validia-Talossa. Tämän jakson jälkeen talo, työ, työntekijät ja asiakkaat olivat tulleet hyvin tutuiksi, joten osasin ajatella, minäkalaisista tiedoista ja menetelmistä ohjaajat voisivat parhaiten hyötyä. Sen asian tiedostaminen toi minulle myös paineita tavoitteideni toteuttamiseksi, vaikka se oli minulle myös yksi kulmakivi kehittämistyön tuotoksen ideoinnissa ja toteuttamisessa.

Syksyn aikana keskityin työhöni toisessa työpaikassa, lisäksi elämässäni tapahtui muutama odottamaton käänne, jonka takia voimavarani eivät riittäneet silloin opinnäytetyön varsinaiseen toteuttamiseen. Onneksi minun oli määrä toteuttaa opinnäytetyö, niin että se ehtisi hyvin kesätoiminnan alkuun 2016.

Joulukuussa 2015 valitsin nykyisen aiheeni ja työstin sitä tammi-huhtikuussa. Tammikuussa suunnitelin menetelmäkansion harjoitteet, helmikuussa tutustuin vielä paremmin tietoperustaosioihin ja lähdekirjallisuuteen. Maaliskuun lopussa ja huhtikuun alussa kirjoitin kokonaisuudessaan opinnäytetyön valmiiksi. Minulla oli loppuvaiheessa käytössä aikataulu, jonka mukaan tein yhden osion kerrallaan valmiiksi ja liitin opinnäytetyöpohjaan.

## 7.3 Ammatillinen arviointi

Aluksi minulla oli vaikeaa orientoitua tehtävään, sillä jouduin muuttamaan aihetani muutaman kerran. Toimeksiantajani toiveet olivat selkeät, mutta minulla oli paljon vapautta toteuttaa tavoite juuri niin kuin arvioin parhaaksi. Tämä omalta osaltaan hidasti työhön tarttumista, sillä kehittämistyöni raamit olivat kadoksissa. Kehittämishankkeen aikana jouduin pohtimaan omaa orientoitumistani aiheeseen. Orientoituminen kesti todella pitkään, sillä olin melko epävarma siitä mitä oikeastaan olen tekemässä.

Kehittämistyön edetessä paransin työskentelyäni ja oma ammatillinen osaaminen sai tukea ja vahvistui. Koulutuksesta saamani osaaminen tuli esille jatkuvasti työn edetessä enenevässä määrin. Opinnäytetyön ja kansion tekeminen sekä valmiiksi saaminen ovat minulle tärkeitä asioita ja vahvistavat osaamistani. Mukavaa ja mielekästä oli se, että sain kannustusta ja varmuutta työlleni toimeksiantajan puolelta. Vaikka opinnäytetyöprosessini ei mennyt alkuperäisten suunnitelmien mukaan, huomaan sen merkittävyyden oppimiskokemuksena ja ammatillisuuteni vahvistajana.

Raporttiosuuden kirjoittaminen oli vaikea aloittaa, mutta kun tein suunnitelman kirjoittamiselle ja aiheen tutkimiselle, tekeminen helpottui ja huomasin selkeästi aikatauluttamisen ja selkeiden tavoitteiden merkityksen.

Eniten minua harmittaa se, etten ehtinyt kokeilla menetelmiä kohderyhmäni kanssa, mutta toisaalta nuorista on mukavaa, että harjoitteet ovat uusia ja ennalta-arvaamattomia. Vaikka menetelmien avulla ei saa tieteellistä tietoa siitä ovatko menetelmät psyykkistä ja sosiaalista kasvua tukevia, ne ovat kuitenkin merkityksellisiä kohtaamisia ja pohdintoja nuorille.

## LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Tampere. Tammer-Paino oy

Cacciatore, R.; Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva. Ws Bookwell Oy.

Dunderfelt, T. 9.-11.painos. 1999. Elämänkaari psykologia. Porvoo. WSOY

From, K. & Koppinen, M-L. 2012. Menossa mukana. Tukea tarvitsevan lapsen ja nuoren toiminnallinen osallistuminen. Juva. Bookwell Oy.

Harju, K. 1999. Valmiina muutokseen, - aarrekartan avulla kohti uutta. Helsinki: WSOY.

Heikkinen, A.; Levamo, P.; Parviainen, M. & Savolainen, A. 2007. Näe minut – Kuule minua. Kokemuksia ryhmistä. 2007. Helsinki. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus socca.

Hermanson, E. 2010. Oonks mä normaali?: nuoren oma kirja. Helsinki: Tammi.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Juva. WS Bookwell Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva. WS Bookwell Oy.

Kivelä, V. & Lempinen, J. 2009. Arki hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Turenki. Kirjapaino Jaarli Oy.

Kopakkala, A. 2008. Porukka, jengi, tiimi. Helsinki. Edita.

Koskinen, K. 2008. Kiinni elämässä. Oivalluksia ja onnen pilkahduksia. Invalidiliiton julkaisuja.

Laine, M.; Fried, S.; Heimonen, S. & Kälkäinen, S. 2015. Mielen hyvinvoinnin silta. Opas keskusteluryhmän ohjaajalle. Helsinki. Next Print Oy.

Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Juva. Bookwell Oy.

Myllykoski, A-M.; Melamies, N. & Kangas, S. 2004. Itsenäistynyt nuori ja AD/HD. Juva. PS-kustannus.

- Niemistö, R. 2000. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere. Tammer-Paino.
- Nurmi, J-E.; Ahonen, T.; Lyytinen, H.; Lyytinen, P.; Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Porvoo. WSOY.
- Nyyssölä, K. 2010. Nuorten liikuntavammaisten aikuisten kokemuksia esteettömyydestä. Helsinki. Opinnäytetyö.
- Ojanen, M. 2011. Minä ja muut. Hämeenlinna. Kirjapaja.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva. WSOY.
- Valdia-Asuminen. Toimipisteet. Vammaisille. Lounais-Suomi. Turun- Valida talo. Viitattu 10.3.2016. <http://www.validia-asuminen.fi/portal/fi/etusivu/>
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Tammi.
- Ylitalo, P. 2011. Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi. Helsinki. Kuntatalon paino.





# **Turun Validia-Talon lasten ja nuorten yksikön kesä- ja viikonlopputoiminnan ohjaajille toiminnallinen menetelmäopas**

Tukea ja motivaatiota nuoren itsenäistymiseen toiminnallisin menetelmin

Tavoitteena itsenäistyminen ja oman itsensä tunteminen

## Ohjaajalle

Tämä opas on osa opinnäytetyötäni. Tavoitteenani oli tuottaa Turun Validia-Talon lasten ja nuorten toimintaan itsenäistymistä tukevaa materiaalia ohjaajalle. Näin syntyi tämä menetelmäopas, joka sisältää erilaisia harjoitteita tukemaan nuorten itsenäistymistä. Tämän oppaan tavoitteena on nuoren tukeminen psyykkiseltä ja sosiaaliselta tasolta, omaa ajattelua tukien. Harjoitteet sisältävät pohdintaa elämästä, tulevaisuudesta ja minuudesta.

Harjoitteita on muutamasta eri kategoriasta: kolme ensimmäistä liittyvät alkukartoitukseen ja ryhmätoiminnan alkamiseen. Pääteemoja seuraavissa harjoitteissa ovat oman ajattelun kehittyminen, ryhmässä toimiminen ja toisen ihmisen kohtaaminen. Näiden päälukujen alle valikoin niihin liittyviä harjoitteita. Harjoitteet ovat kerääntyneet sosiopiskelujeni varrelta. Harjoitteissa on pohjaa narratiivisista- ja draamallisista menetelmistä sekä kirjoittamisterapeuttisesta työotteesta. Olen pyrkinyt siihen, että harjoitteet olisivat juuri sellaisia, että niitä tehdään itseään varten, mutta ryhmän sekä ohjaajan tuella.

Opinnäytetyössäni käsitellään nuoruutta psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. sekä tarjoamaan hänelle toimintaa näiden kehittämiseen erityisesti itsetunnon, minäkuvan, abstraktin ajattelun kehittymisen kannalta. Opinnäytetyöni tietoperusta ryhmistä ja ryhmän ohjaajan taidosta tukee etenkin kesätyöntekijöitä ja sijaisia ohjaamaan menetelmäoppaan harjoitteita. Huomioithan erityisesti opinnäytetyön tietoperustan nuoren kehitysvaiheista, nuoren kohtaamisesta ja ryhmän ohjaamisesta.

Olen eritellyt jokaisen harjoitteen kohdalle harjoitteen kulun, sen tavoitteen ja ohjaajan roolin. Sen lisäksi osaan harjoitteista liittyy jonkinlainen virike, jonka olisi tarkoitus herätellä nuorta tämän aiheen ympärille.

Toivotan sinulle mukavia hetkiä nuorten kanssa,

Anni Katajamäki

**Sisältö:**

**1 Ryhmäkukkanen**

**2 Taidot, mitä osaan**

**3 Lähiverkostoni**

**4 Unelmieni päivä**

**5 Minä 5 vuoden päästä**

**6 Aarrekartta**

**7 Miten opin**

**8 Minä kuuntelen toista**

**9 Työhaastatteluharjoitus näytellen**

Tapaamiskerta	Aihe ja avainsanat	Harjoitus
1. Aloitus	Tutustuminen ryhmänä, erot, yksilöllisyys, yhte- neväisyys	<b>Ryhmäkukkanen</b>
2. Alkukartoitus	Omien taitojen kartoitus ohjaajan kanssa	<b>Taidot, mitä osaan -mo- niste</b>
3. Lämmittely	Tukiverkostoni, suhteeni	<b>Lähiverkostoni</b>
4. Minun unelmani	Syventyminen omiin ajatuksiini ja unelmiini, miten tahdon elää	<b>Unelmieni päivä</b>
5. Pohdin tulevaa	millainen ihminen haluan olla tulevaisuudessa	<b>Minä viiden vuoden päästä</b>
6. Pohdin, miten opin	Abstrakti ajattelu, Miten minun on hyvä toimia	<b>Miten opin</b>
7. Minun suosikkini	Harrastukset, mielenkiinnonkohteet	<b>Aarrekartta</b>
8. Minä hyvänä ka- verina	Miten olen hyvä ystävä toiselle, kuuntelelen	<b>Minä kuuntelen toista</b>

Liite 1

9. Työelämässä	Vuorovaikutus, haastattelutilanne, vahvuudet, heikkoudet	<b>Työhaastatteluharjoitus näytellen</b>
----------------	--	--

## Alkuharjoitteet: Alkukartoitus ja tehtävämoniste

### 1 Ryhmäkukkanen

**Avainsanat: VIRITTÄYTYMINEN, RYHMÄN OHJAAMINEN, ALOITUS**

#### Harjoituksen kulku:

Harjoitteen tekemiseen tarvitaan yksi suuri paperi ja tussi. Tämä harjoite tehdään ryhmässä, jossa on noin 3-7 henkilöä. Keskelle piirretään ympyrä ja jokaiselle osallistujalle oma terälehti. Kuhunkin terälehteen kirjoitetaan osallistujan oma nimi. Tarkoituksena on keksiä ryhmää yhdistäviä asioita ja kirjoittaa ne kukan keskiöön. Osallistujien omiin terälehtiin kerätään asioita tai faktoja henkilöstä itsestään, jota kenelläkään toisella ei ole tai asia ei päde toisiin osallistujiin. Esimerkiksi. Maija on syntynyt helmikuussa, mutta kukaan toinen ei ole. Maijan terälehteen kirjoitetaan: ”syntynyt helmikuussa” tai joku kysyy: oletteko käyneet Helsingissä? Kaikki vastaavat kyllä, joten kukan keskiöön kirjoitetaan: ”kaikki ovat käyneet Helsingissä”.

#### Harjoituksen tavoite:

Lisätä ryhmähenkeä, keskustella toisten kanssa, huomata yhdistäviä asioita sekä omia erilaisuuksia.

#### Ohjaajan rooli:

Ohjaaja voi auttaa keskustelun etenemisessä ja auttaa osallistujia, jos ei millään keksi yhteisiä tekijöitä tai omia erikoisuuksia. Ohjaaja tukee ja kannustaa jokaista yksilöä löytämään itsestään jotain hienoa ja uniikkia, josta voi olla ylpeä. Ohjaaja voi olla mukana harjoitteessa yhtenä osallistujana.



## 2 Taidot, mitä jo osaan tehtävämoniste (LIITE 1: Tehtävämoniste)

### Avainsanat: ALKUKARTOITUS

#### Harjoituksen kulku:

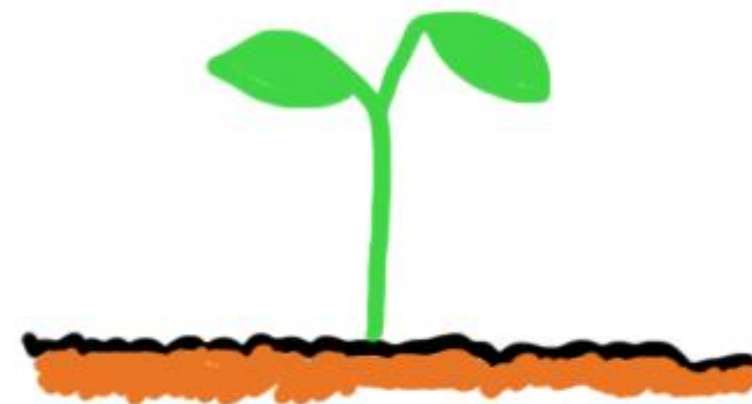
Nuori täyttää yksin tai yhdessä ohjaajan kanssa. Moniste käydään yhdessä läpi alleviivaten sekä heikkouksia että voimavaroja ja taitoja.

#### Harjoituksen tavoite:

Harjoituksen tavoitteena on kartoittaa nuoren itsenäistymisen mahdollisuuksia ja haasteita. Tavoitteena on antaa sekä nuorelle että ohjaajalle kuva osaamisesta ja taidoista, joita itsenäistymiseen vaaditaan.

#### Ohjaajan rooli:

Ohjaaja tulkitsee ja havainnoi nuorta lukemansa ja näkemänsä perusteella. Ohjaaja tunnistaa haasteet ja pyrkii tukemaan nuorta haasteellisissa vaiheissa itsenäistymisen polulla





### 3 Lähiverkostoni

#### Harjoituksen kulku:

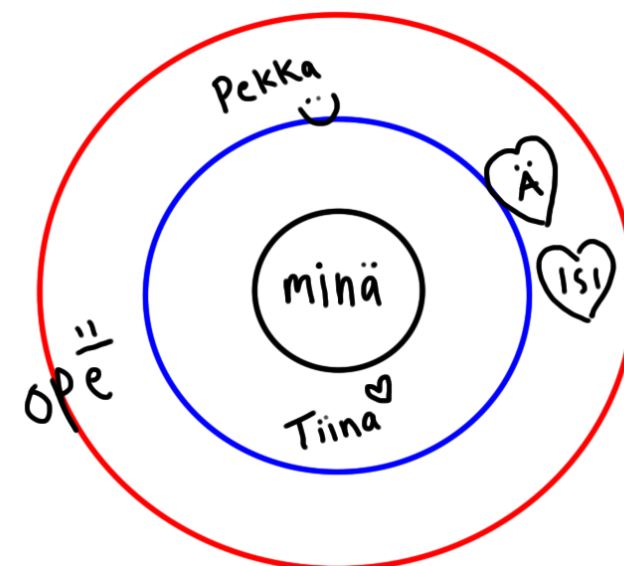
Harjoitus aloitetaan kirjaamalla läheiset sukulais- ja ihmissuhteet ylös: äiti, isä, sisarukset, isovanhemmat, harrastuskaverit, koulu/työkaverit, muut kaverit. Kun ihmiset on listattu, ne sijoitetaan paperille niin, että lähimmät ihmiset ovat lähimpänä paperin keskustaa ja vähän kaukaisemmat kaukana. Tämän jälkeen nuori voi piirtää/kirjoittaa/liimata kuvan jokaisen henkilön kohdalle, jonka kuvastaa henkilöä tai kuvastaa nuoren suhtautumista henkilöön. Se voi olla hymynaama, sydän, kysymysmerkki, surunaama tai mikä tahansa, minkä nuori valitsee. Tämä on henkilökohtainen harjoitus, jonka halutessaan voi jakaa muille, mutta ensisijaisesti se on omaksi hyödyksi.

#### Harjoituksen tavoite:

Tavoitteena on kartoittaa omaa tukiverkostoa ja suhteita muihin ihmisiin.

#### Ohjaajan rooli:

Ohjaajan rooli on toimia tukena nuorelle



## 4 Unelmieni päivä kerro tai kirjoita

**Avainsanat: MINÄ ITSE, ITSETUNTEMUS,**

### Harjoituksen kulku:

Harjoituksessa kirjoitetaan tai kerrotaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti unelmiensa päivästä. Kertomuksen ei tarvitse olla realistinen, vaan jokainen voi tehdä siitä oman näköisensä.

Harjoitus voidaan tehdä niin, että osallistuja kirjoittaa itse unelmien päivän ensiksi ja kun kertomukset ovat valmiita, niin osallistujat kertovat sen vuorotellen toiselleen. Voidaan myös sopia, että unelmien päivät jäävät vain omaan tietoon. Jos kirjoitusta ei meinaa syntyä, voidaan käyttää apukysymyksiä tai vain kertoa tarinan ilman kirjoittamista sen muille.

### Harjoituksen tavoite:

Harjoituksen tavoitteena on haaveilla, unelmoida ja hassutellakin. Aina unelmien ei tarvitse olla saavutettavissa, mutta niistä voi saada positiivista energiaa.

### Ohjaajan rooli:

Ohjaaja voi osallistua mukaan harjoitukseen kirjoittamalla/kertomalla oman unelmien päivänsä. Näin ehkä saadaan myös yksi tarina erilaisesta näkökulmasta. Ohjaaja pyrkii auttamaan jokaista niin, että unelmien päivästä tulisi kaikille mukava pohdinta omista arkisista unelmistaan. Ohjaaja kannustaa positiiviseen ajatteluun ja tukee nuorta kirjoitus- tai kertomusprosessissaan.



## 5. Minä 5 vuoden päästä (kerro tai kirjoita)

### Avainsanat: MINÄ, ITSETUNTEMUS

#### Harjoituksen kulku:

Tämä harjoite aloitetaan joko yksilö tai parityöskentelynä. Tarkoituksena on kuvailla yhtä päivää tai elämäntilannetta 2, 5 tai 10 vuoden päästä. Kuvaus voidaan toteuttaa yksilö, pari tai ryhmätyönä. Yksilötyönä jokainen kirjoittaa itselleen kirjoitelman minusta ja elämästäni 2, 5 tai 10 vuoden päästä. Aluksi voidaan sopia, pidetäänkö suunnitelmat vain itsellään vai luetaanko/kerrotaanko ne lopuksi muille. Parityöskentelyssä toinen pareista kertoo elämästään ja toinen kirjaa, sitten toisin päin. Lopuksi kertomukset jaetaan koko ryhmän kesken



#### Harjoituksen tavoite:

Harjoituksen tavoitteena on suunnata katse tulevaan ja huomata, että vaikka tämä hetki saattaa tuntua vaikealta, tulevaisuudessa asiat voivat olla eri tavoin. Harjoitus antaa suuntaa nuoren elämälle ja tukee näin hyviä valintoja kohti.

#### Ohjaajan rooli:

Ohjaaja voi auttaa nuorta löytämään tavoitteita ja toiveita tulevaisuudelle. Ohjaaja ei tarvitse puuttua harjoitukseen, vaikka nuori ei pysyisikään ihan järkevissä asiassa. Tavoitteena onkin, että nuori tekisi tehtävän mahdollisimman itsenäisesti juuri itsensä näköisesti.

## 6. Aarrekartta

### Avainsanat: MINÄ ITSE, ITSETUNTEMUS

#### Harjoituksen kulku:

Harjoitukseen tarvitaan jokaiselle osallistujalle oma kartonki, saksia, liimaa ja iso kasa vanhoja aikakauslehtiä. Osallistajat leikkaavat lehdestä kuvia, jonkin tietyn aiheen mukaan. Kuvat voivat olla itselle tärkeitä asioita, haaveita, harrastuksia tai muuten piristäviä.

Kuvat leikataan irti lehdistä ja liimataan omalle kartongille. Kartongit voi ottaa omaan kotiin tai huoneeseen tai ne voi jättää näyttelyksi kaikkien nähtäville.

Harjoitus voidaan myös toteuttaa ryhmässä myös esimerkiksi niin, että sovitaan yhteinen tavoite tai aihe ja jokainen leikkaa siihen liittyviä kuvia.

#### Harjoituksen tavoite:

Tavoitteena on tiedostaa ja jäsentää itselleen tärkeitä asioita ja haaveita.

#### Ohjaajan rooli:

Ohjaaja auttaa nuoria löytämään omia mielenkiinnonkohteitaan keskustelun avulla, jos nuorella on vaikeaa löytää niitä itse. Ohjaaja voi kysellä, että mitä olet tehnyt ja mistä olet pitänyt. Ohjaaja voi käyttää havainnoimaansa hyötynä esimerkiksi: "Näin sinut yhtenä päivänä katsomassa mäkihyppyä televisiosta, onko se sinulle yksi mielenkiinnonkohde".



## 7. Miten opin

**Avainsanat: MINÄ ITSE, ITSETUNTEMUS, TAITONI**

### Harjoituksen kulku:

Ohjaaja pyytää jokaista nuorta miettimään asian, jonka hän on joskus oppinut. Oppiminen voi liittyä esimerkiksi opiskeluihin, harrastukseen.

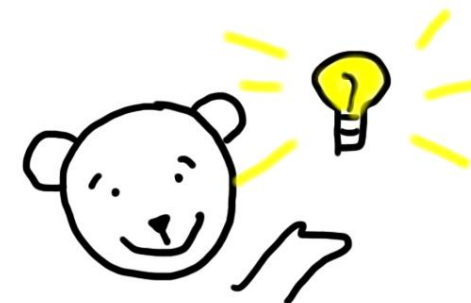
Kun osallistuja on keksinyt esimerkin, hän alkaa työstämään oppimistilannetta. Nuori pohtii mahdollisimman tarkasti, miten oppiminen alkoi, mitä asian oppiminen vaati ja miten hän osaa asian edelleen. Tarkoituksena on purkaa oppimisprosessi pieniin osiin, kukin omalla tyylillään. Lopuksi oppimisprosessi kirjoitetaan paperille tai kerrotaan ryhmässä muille vuorollaan.

### Harjoituksen tavoite:

Tämän harjoituksen tavoitteena on auttaa nuorta huomaamaan, miten hän oppii parhaiten ja soveltaa sitä tulevissa tilanteissa.

### Ohjaajan rooli:

Nuori voi tarvita paljon apua tehtävän suorittamiseen, sillä tämä tehtävä vaatii abstraktimpaa ajattelua kuin muut tehtävät. Ohjaaja voi toimia jatkuvasti nuoren rinnalla asiaa pohtiessa ja auttaa häntä hahmottamaan omaa oppimisprosessiaan.



## Toisen kanssa toimimisen harjoitteet:

### 8. Miten kuuntelen toista

#### Avainsanat: TOISEN KUUNTELEMINEN

##### Harjoituksen kulku:

Harjoitus tehdään pari tai ryhmätyönä. Aluksi avataan keskustelu miettimällä yhdessä, miltä tuntuu kun toinen kuuntelee. Tässä vaiheessa kokemuksia hyvästä kuuntelemisesta voi kertoa koko ryhmälle, niin että kaikki saavat kertoa tasapuolisesti. Harjoitteessa on kolme vaihetta. Ensimmäinen on edellä mainittu keskustelun avaus ja kokemusten jakaminen. Toisessa vaiheessa pari tai yksi ryhmän jäsen kertoo jonkun kokemuksen elämästään. Se voi olla oikeasti tapahtunut, mutta myös kuvitteellinen tarina. Kaikki muut ryhmän jäsenet kuuntelevat aktiivisesti kertojaa. Kertomukselle on hyvä asettaa aikaraja, jonka aikana tarina pitää olla kerrottuna, että kuuntelijat jaksavat keskittyä. Kolmannessa vaiheessa ohjaaja sekä kertoja antavat palautetta, miltä tuntui kun muut kuuntelivat aktiivisesti ja tuntuiko se erilaiselta. Myös kuuntelijat saavat kertoa oman mielipiteensä.



##### Harjoituksen tavoite:

Harjoituksen tavoitteena on oppia kuuntelemaan toista oikeasti.

##### Ohjaajan rooli:

Ohjaaja pitää huolta, että kaikilla on oikeus puheenvuoroonsa ja että keskustelu sujuu hyvin ja vuorovaikuttaisesti. Ohjaaja osallistuu yhtenä jäsenenä harjoitteeseen. Ohjaaja yrittää keksiä jotain sellaista sanottavaa, mitä muille ei ehkä tulisi mieleen.

## 9. Työhaastatteluharjoitus näytellen

**Avainsanat: OMAT VAHVUUTENI, PARITYÖSKENTELEY,**

### Harjoituksen kulku:

Aluksi voidaan keskustella yleisesti haastattelutilanteista. Mitä tuntemuksia haastatteluun meneminen herättää? Missä olet ollut haastattelussa?

Miten toimitaan työhaastattelussa?

Paperille kirjataan jokaisen vahvuuksia ja haasteita. Jos ryhmä on ennestään tuttu, niin ryhmän jäsenet voivat myös antaa palautetta toisilleen.

Seuraavaksi ryhmä voi jakaantua pareihin tai myös koko ryhmän kesken voidaan harjoitella haastattelutilannetta. Ensiksi toinen on haastattelija ja toinen haastateltava. Ryhmän kanssa voidaan tehdä ryhmähaastattelu, jossa yksi haastattelee ja muut ovat haastateltavia. Sopikaa ensin, mitä työtä hakija on tullut hakemaan.

Vastauksissa voi inspiroida eikä tarvitse olla realistinen, tärkeintä on, että saa asian reippaasti sanottua. Harjoitusta voidaan soveltaa niin, että ollaan lääkärissä, koulussa tai esimerkiksi kelassa tai poliisilla asioimassa.

### Harjoituksen tavoite:

Harjoituksen tavoitteena on heittäytyä tilanteeseen ja opetella, miten toimia haastattelutilanteessa sekä huomata omia vahvuuksia ja kertoa niitä muille. Tämä harjoitus on hyvä palautteen antamiseen ja vastaanottamiseen.

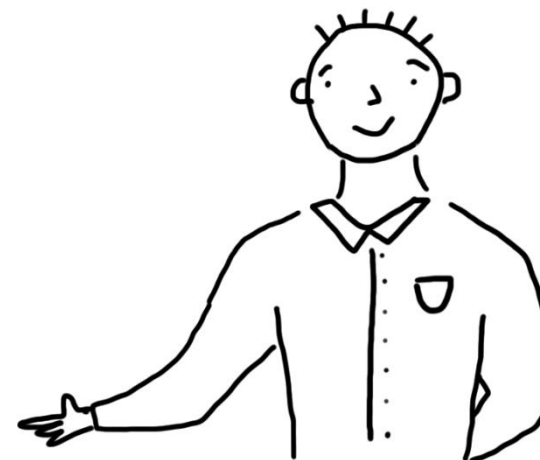
Ohjaajan rooli: Ohjaaja voi tarvittaessa toimia työhaastattelijana tai haastateltavana sekä antaa apukysymyksiä tai vastauksia osallistujille. Ohjaajan ei tarvitse osallistua liikaa harjoitukseen, kunhan kukaan ei hätäänny

tai loukkaa toista. Harjoitus saa mennä myös pieleen, eikä se ole niin vakavaa, jota myös ohjaaja voi muistuttaa ohjeistuksessa ja harjoituksen kuluessa.

Apukysymyksiä haastattelijalle (keksi lisää)

Miksi haet tätä paikkaa? Mitkä ovat vahvuuksiasi? Entä heikkouksia?

Kiitos haastattelusta, ilmoitamme sinulle myöhemmin, miten kävi.





## LIITE 1 ALKUHAASTATTELU

**Alkuhaastattelu:**

Haastattelija: \_\_\_\_\_

Asukas: \_\_\_\_\_

Pvm: \_\_\_\_\_

**Elämäntilanne:****Koulutustausta:****Kiinnostuksen kohteet:****Ystävyyssuhteet:****Asukkaan asettamat tavoitteet:****Suunnitelma, miten tavoitteisiin päästään:****Suunnitelma, miten seurataan tavoitteiden toteutumista:**

**Loppuhaastattelu:**

Haastattelija: \_\_\_\_\_

Asukas: \_\_\_\_\_

Pvm: \_\_\_\_\_

**Mitä olen oppinut?****Miten olen saavuttanut tavoitteeni?****Olisinko voinut tehdä jotain paremmin?****Palautteeni ohjaajalle:**

## Virikkeet

Kuvat: Kuvat liittyvät unelmieni päivä, aarrekartta ja minä viiden vuoden päästä harjoitteisiin. Kuvia voidaan näyttää esimerkiksi tietokoneen näytöltä, ettei turhaan tarvitsisi tulostaa kuvia. Kuvia näyttämällä on tarkoitus virittäytyä tehtävään ja saada nuoren ajatuksia liikkeelle sekä keskustelu syntymään. Kuvien kohdalla ohjaaja voi käyttää apukysymyksiä keskustelun herättämiseen.

- Mitä kuvassa on?
- Mikä tunnelma kuvassa on?
- Mitä sinulle tulee kuvasta mieleen? Mitä ajatuksia tai muistoja kuva herättää?
- Minkälainen ihminen voisi pitää asiasta, joka kuvassa on?
- Pidätkö asiasta/esineestä, joka kuva on?
- Mitä tilannetta/tunnelmaa/työtä/harrastusta kuva edustaa?
- Mitä esineellä on mahdollisesti tehty/harrastettu/leikitty ennen kuvan ottamista?







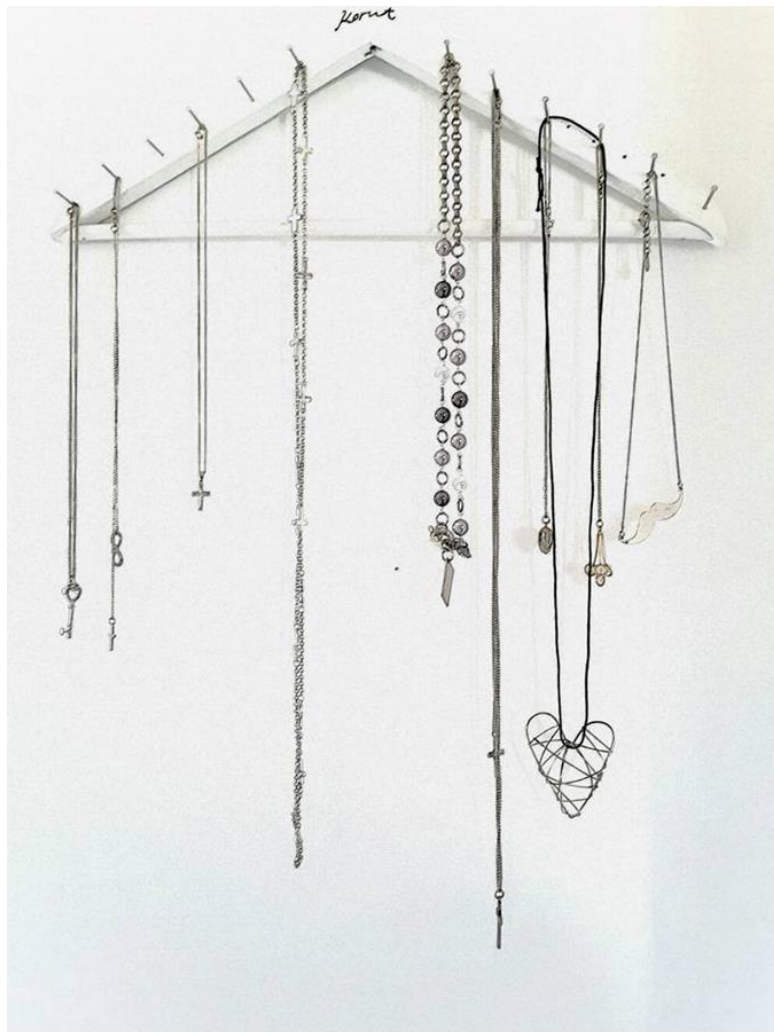












**Tarinat:****Unelmieni päivä:**

*En muista, milloin olisin ollut niin onnellinen kuin eilen. Arvelen, että se on ensimmäinen päivä moneen viikkoon kun aurinko paistoi. Vastaavaa lämpöä olen kokenut viime kesällä, loppukesästä. Oli ihanaa istua pehmeällä hiekalla. Haluaisin kokea enemmän tällaisia hetkiä, kun voin hetkeksi unohtaa ajatukseni koulutehtävistä ja vaan nauttia siitä tunnelmasta joka ympärilläni on. Voisin ostaa jäätelön kioskilta ja kävellä puiston läpi kuunnellen musiikkia kuulokkeistani. Minulle rakas ihminen olisi vieressäni ja nauttisimme kesäisestä lämmöstä ja hauskoista jutuista, jota toisille kerromme. Samalla saippuakuplia leijailee päittemme ylitse ja olen vaan niin onnellinen.*

**Minä 5 vuoden päästä:**

*Minä olen viiden vuoden päästä aurinkorannalla. Ympärilläni on vain hiekkaa ja merta. Minulla on aviomieheni mukana ja meidän ihana koiranpentumme Pepi. Olemme juuri muuttaneet ulkomaille rantahuvilaan. Rantaviihassa kiiltää uusi hopeinen veneemme. Olen unelmaduunissa matkaoppaana ja minulla on paljon kavereita täällä. Tai no ei niin paljon, mutta pari kivaa ystävää kuitenkin. Olemme illalla suuntaamassa katsomaan uusinta elokuvaa James Bondista, jonne Sean Connery on myös tulossa. Voitimme tapaamisen idolini kanssa arvonnassa. En malta odottaa iltaa. Vaikka elämäni ei aina ole näin luksusta, niin on tämä kyllä mahtavin päivä ikinä.*

**Työhaastattelu:** Tarkoituksena on ensin täyttää sulkeissa olevat kohdat nuorten kanssa, ennen tarinan lukeamista ääneen nuorille. Ohjaajan tulee sisäistää tarina ennen harjoitteen tekemistä, sillä nuorten sanomia sanoja joutuu taivuttamaan tarinaan sopivaksi. Suosittelen tulostamaan tarinan isolla rivivälillä, jolloin nuorten vastaukset voi kirjoittaa sulkeen yläpuolelle. Lopuksi tarina luetaan ääneen.

*(Adjektiivi) Työhaastattelu*

*Voi Apua! Tänään se sitten on. Hetki, jota olen kauhulla odottanut. Onneksi olen valmistautunut hyvin (adjektiivi). Näytän (adjektiivi) ja (adjektiivi). Minä (verbi) (adjetiivi) (kulkuväline). Olen yhtäkkiä (adjektiivi) rakennuksen vieressä. Kas, tämä onkin oikea paikka. Astun sisään (adjetiivi) rakennukseen. Näen ympärilläni (verbi) (eläin) ja (adjektiivi) toimistotädin. Hän pyytää minua odottamaan (adjektiivi) tuoliin.*

*Ihmettelen, miksi näin (adjetiivi) toimistossa soi (musiikkikappaleen nimi). Unohdan tämän (adjektiivi) asian ja otan (adjektiivi) työtodistukseni ja (adjektiivi) työhakemuksen. Otan laukustani myös (esine/substantiivi) ja (esine/substantiivi). Ihmettelen, miksi ne ovat siellä.*

*Pelaan hetken (lautapeli) (naisen nimi) kanssa, joka (verbi) kanssani odotushuoneessa. Me (verbi). Kuulen, kun joku kutsuu minua! Se on (yrityksen nimi) (adjektiivi) JOHTAJA.*

*(Verbi) sisään ja johtaja pyytää minua esittäytymään.*

*(Jokin tervehdys) nimeni on (nimi) ja olen (lukumäärä) vuotta vanha. Olen (adjektiivi) ja hyvä tähän tehtävään sillä olen (adjektiivi) ja (adjektiivi). Osaan myös hoitaa työtehtäväni (adjektiivi). Olen ollut töissä (yrityksen nimi) ja olen saanut (adjektiivi) suositukset.*

*Tervetuloa töihin!*

*Milloin voit aloittaa?*

**Miten opin:**

*Minulla oli pienenä todella helppoa oppia asioita. Alakoulussa minun ei tarvinnut kuin katsoa kirjaan päin ja jotenkin maagisesti asiat upposivat päähäni. Oli kyllä meillä aivan mahtava opettajakin. Myös urheilussa olin luokkani parhaimmistoa. Kunnes alkoi 3. luokka. ja englannin opiskelu. Minusta tuntui että kolme seuraavaa vuotta painin jokaisen sanan ja lauseen sekä kielioppiasian kanssa. Yläkoulun alkaessa en todellakaan osannut vieläkään mitään. Olin vähintään kolme vuotta jäljessä muita. Jouduin erityisopetukseen, mutta ei sekään mitään auttanut. Kunnes yhdeksännellä luokalla lähdimme ulkomaille perheeni kanssa kuukaudeksi. Tutustuin siellä poikaan nimeltä Paul. Meillä ei ollut aluksi yhteistä kieltä, mutta pikkuhiljaa aloinkin oppimaan sanoja, lauseita ja sanontoja. Kun matkamme päättyi, olin oppinut yhdessä kuukaudessa enemmän kuin yli kolmessa vuodessa. Voisiko joku kertoa, mistä tämä johtuu?*

**Musiikki:**

Täydellinen päivä aiheinen kappale (Unelmieni päivä)

Jokin kappale, joka kuvaa jonkun intohimoa (Aarrekartta)

Kappale aikuisuuteen liittyvästä teemasta (lapsen saaminen, naimisiinmeno, ero, rakkaus, kiire, työskentely)  
(Minä viiden vuoden päästä )